

**Государственное бюджетное учреждение
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Пушкинского района Санкт-Петербурга**

«ПРИНЯТА»

Педагогическим советом
Протокол № 2 от 3.11.2023 г.

«УТВЕРЖДЕНА»

Приказом № 36- о/д от 24.11.2023 г.
Директор ГБУ ЦППМСП
Володарская М.И.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа по первичной наркопрофилактике
«Беду отведи до удара»
(для учащихся 10-11 классов)**

Возраст учащихся: подростки 16 – 17 лет

Срок реализации: 12 часов

Составители:

педагоги – психологи
Абраменко Н.Б, Котовская И.Е.
ГБУ ЦППМСП
Пушкинского района

Разработчик:

заведующий структурным
подразделением отклоняющегося и
противоправного поведения среди детей и
подростков, социальный педагог ГБУ
ЦППМСП Пушкинского района
Корочкина О.В.

Содержание

1. Пояснительная записка	3
1.1. Актуальность программы	3
1.2. Адресат программы	3
1.3. Цель и задачи программы	4
1.4. Теоретические основы	4
2. Содержание программы	6
2.1. Тематическое планирование	6
2.2. Методика построения программы	6
2.3. Краткое содержание занятий	6
3. Оценка результативности	13
4. Организационно-педагогические условия	13
4.1. Временные и материальные ресурсы	13
4.2. Требование к квалификации ведущего	13
5. Формы индивидуальной работы с детьми «группы риска»	13
5.1. План работы с детьми «группы риска» (в том числе по итогам проведения социально-психологического тестирования обучающихся)	15
5.2. Профилактическая работа с обучающимися «группы риска»	21
6. Список литературы	25
7. Приложения	26-56

1. Пояснительная записка.

1.1. Актуальность.

Осложнение социально-экономических условий жизни населения, воздействие средств массовой информации, распространяющих идеи и ценности, противоречащие установкам на формирование нравственно-экологического общества, обострили проблему «дети группы риска».

Принадлежность детей к группе риска обусловлена различной неблагоприятной этиологией, т.е. имеет разные социальные корни. Эта категория детей в силу определённых причин своей жизни более других категорий подвержена негативным внешним воздействиям со стороны общества и его криминальных элементов, ставшим причиной дезадаптации несовершеннолетних.

Между тем, в соответствии с Федеральными Государственными Образовательными Стандартами второго поколения подросток должен быть готов к развитию системы универсальных коммуникативных учебных действий, в том числе в области выявления, идентификации проблемы, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликта, принятия решения и его реализации; управления поведением. Должен уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.

Актуальность данной разработки обуславливается насущной потребностью в создании специальной развивающей программы для работы с учащимися подросткового возраста.

На протяжении ряда лет в школах Пушкинского района специалистами Центра психолого-медико-социального сопровождения проводится исследование отношения подростков (учащихся 8 – 10 классов) к употреблению ПАВ.

Исследование проводится с помощью метода анонимного анкетирования. Анкета содержит ряд вопросов, позволяющих выявить отношение подростков к употреблению ПАВ. Результаты исследования в процентном соотношении представлены в таблице.

Результаты исследования (2018-2019 учебный год) показали, что на вопрос **«Как вы относитесь к людям, употребляющим наркотики?»** 34 % опрошенных подростков ответили, что это их дело, то есть дело людей употребляющих наркотики, 30 % подростков считают, что нужно сажать людей, употребляющих наркотики, 27 % опрошенных подростков относятся с осуждением к людям, употребляющим наркотики и 9 % подростков безразличны к судьбе людей, употребляющих наркотики.

На вопрос анкеты **«Есть ли среди твоих сверстников те, кто начал употребление наркотиков?»** 73 % опрошенных подростков ответили, что у них в их окружении таких людей нет, 24 % подростков подтвердили наличие знакомых, имеющих опыт использования наркотических веществ и 3 %

подростков воздержались от ответа, что возможно предполагает желание уйти от откровенного ответа.

Анализ полученных результатов показал, что большинство опрошенных подростков достаточно хорошо информированы о негативном воздействии ПАВ на организм человека. 79 % опрошенных подростков считают, что первая проба наркотиков опасна, что 5 % выше показателя прошлого года. Тем не менее, 5 % подростков, считают, что первая проба не опасна, а 16 % уверены, что опасность могут предоставить только некоторые виды ПАВ.

На вопрос «**Существуют ли легкие наркотики?**» 27 % опрошенных подростков ответили, что существует, 41 % ответили, что не существует легких наркотиков, что на 15 % больше показателя прошлого года, 32 % подростка утверждают о том, что они не знают, о том, есть легкие наркотики или нет.

В одном из вопросов респондентов была предложена предполагаемая ситуация: «**Если в твоём присутствии твоему другу предложат попробовать наркотики, твоя реакция?**» 87 % подростков утверждают, что они постарались бы не допустить пробы.

10 % приняли позицию стороннего наблюдателя, но настораживает тот факт, что 1 % учащихся попросили бы для себя.

Учитывая вышеперечисленные проблемы, связанные с распространением, употреблением и отношением к ПАВ на уровне региона в целом и Пушкинского района в частности остается актуальной профилактическая работа в образовательной среде, направленная на минимизацию уровня вовлеченности в употребление ПАВ подрастающего поколения.

1.2. Адресат.

Программа по профилактике подростковой наркомании «Беду отведи до удара» адресована учащимся 10-11 классов ГБОУ СОШ.

1.3. Цели и задачи программы.

Цель: Создание условий в системе образования Пушкинского района для получения объективной и достоверной информации о последствиях употребления ПАВ, обучения способам защиты от негативного воздействия социума и выработки личных установок на жизнь без наркотиков.

Задачи:

1. Формировать устойчивую психологическую защиту от негативных влияний в группе сверстников.
2. Формировать у подростков конструктивные навыки взаимодействия
3. Способствовать выработке у подростков защитных личных качеств: уверенности в себе, честности, открытости, чувства юмора.
4. Выработать навыки решения задач позитивного развития.
5. Обучать поведенческим навыкам, способствующим здоровому образу жизни.

- б. Дать объективную информацию о воздействии наркотических веществ на человека по трем аспектам: медицинскому, социальному, правовому.

1.4. Теоретические основы.

Программа составлена с учетом требований основополагающих законодательных документов, регламентирующих работу по наркопрофилактике в образовательном учреждении: «Концепция профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде» от 05.09.2011 г.; Федеральный закон от 8 января 1998 г. N 3-ФЗ «О наркотических средствах и психотропных веществах»; Федеральный закон от 24 июня 1999 г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (С изменениями от 13 января 2001 г. Принят Государственной Думой 21 мая 1999 г.; Одобрен Советом Федерации 9 июня 1999 г.; Закон Санкт-Петербурга «О профилактике правонарушений в Санкт-Петербурге» (с изменениями на 9 июля 2009 года); Целевая программа «Комплексные меры по противодействию злоупотреблению наркотическими средствами и их незаконному обороту в Санкт-Петербурге» на 2009-2012 годы; Уголовный кодекс Российской Федерации от 13.06.1996 г.; Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях от 30.12.2001г. №195-ФЗ (в ред. от 01.12.2007г.)

2. Содержание программы

Программа состоит из шести двухчасовых занятий с учащимися 10 -11 классов в форме групповой работы с элементами тренинга.

2.1. Тематическое планирование.

№ п/п	Темы занятий	Продолжительность (час)
1	Знакомство. Правила групповой работы Введение в тематику программы	2
2	Самоуважение	2
3	Стресс, способы преодоления	2
4	Групповое давление	2
5	Технология превращения мечты в цель	2
6	Профилактика распространения ВИЧ/СПИД	2
	ВСЕГО	12

2.2. Методика построения программы.

Занятия проводятся в форме групповой работы с элементами психологического тренинга, на которых применяются следующие методические средства:

- Психогимнастические упражнения;
- Индивидуальная и групповая рефлексия;
- Методы саморегуляции;
- Упражнения, моделирующие ситуации;
- Дискуссии;
- Мозговой штурм;
- Мини-лекции по специальным вопросам;
- Практические задания;
- Домашние задания.

2.3. Краткое содержание занятий.

Занятие 1. Знакомство. Правила групповой работы.

Цель: Выявить уровень осведомленности; степени вовлеченности учащихся и отношения к проблеме наркомании.

Задачи:

1. Создать доверительную, дружелюбную рабочую атмосферу.
2. Продемонстрировать компетентность ведущего в предмете программы.

3. Выяснить ожидания учеников относительно предлагаемых занятий.

Предполагаемые результаты:

1. Создание атмосферы взаимного доверия;
2. Заинтересованность в последующем участии.

План занятия:

Форма работы	Цель	Содержание
Представление ведущего. Игра-активатор «Имена-качества».	Знакомство участников друг с другом и с ведущими.	Ведущие представляются, и предлагают представиться участникам группы в формате игры.
Обсуждение правил группы.	Организация работы и общения в группе.	Участники обсуждают, формулируют и принимают правила.
Мозговой штурм.	Выявление последствий употребления наркотиков, сигарет и алкоголя.	Участники предлагают варианты ответов. Ведущие принимают вариант или корректируют информацию.
Информационный блок .	Показать актуальность и значимость занятий	Личное отношение ведущего к употреблению ПАВ; Рассказ ведущего о структуре зависимости; Рассказ ведущего о правилах и законах, ограничивающих употребление и использование психоактивных веществ
Быстрый круг «Выяснение ожиданий учащихся»	Уточнение ожиданий участников от программы	Вопросы представлены на доске, участники по очереди кратко отвечают на них
Заполнение анкеты	Выяснить степень вовлеченности, отношения к употреблению ПАВ	Участники заполняют анкету анонимно
Итоговый круг «интересное-полезное»	Подведение итогов занятия	Получение обратной связи от участников и объяснение домашнего задания

Подробно - см. Приложение 1

Занятие 2. Самоуважение.

Цель: Осознать возможность формирования позитивной самооценки.

Задачи:

1. Укрепить позитивную самооценку учащихся.
2. Обсудить с подростками способы поведения и признаки, характерные для уверенного в себе человека.
3. Показать необходимость формирования определённых жизненных навыков человека.
4. Предоставить подросткам возможность потренироваться в отстаивании своих убеждений.

Предполагаемые результаты:

1. Позитивное восприятие себя как личности.
2. Позитивное отношение к жизни.

План занятия:

Форма работы	Цель	Содержание
Приветствие ведущего. Игра-активатор «Я умею».	Поднять позитивную самооценку.	По кругу каждый называет умение, например читать, дышать или играть в футбол.
Дискуссия «Умения и самоуважение».	Укрепить позитивную самооценку учащихся.	Дать высказаться по кругу, привести примеры умений, за которые человек может себя уважать.
Психологическое упражнение «Пять качеств».	Укрепить позитивную самооценку учащихся.	Обвести ладонь, на каждом пальце написать позитивное качество своей личности.
Дискуссия «Признаки уверенного в себе человека».	Формирование жизненно важных навыков.	Выслушать учащихся, подвести к правильной трактовке «уверенный человек», привести примеры.
Ролевая игра «Сомнительное приключение», её обсуждение.	Научить отстаивать свои убеждения.	Работа в малых группах, часть ребят предлагают спрыгнуть с парашютом, другие должны их отговорить от рискованного приключения.
Итоговый круг «интересное-полезное».	Подведение итогов занятия	Получение обратной связи от участников и объяснение домашнего задания.
Домашнее задание.	Ведение в тематику следующего занятия.	Описать стрессовые ситуации, которые испытали сами.

Подробнее - см. Приложение 2

Занятие 3. Знакомство с понятием стресса. Способы преодоления стресса.

Принятие решения.

Цель: Овладеть навыками применения преодоления стресса

Задачи:

1. Объяснить учащимся понятие стресса.
2. Познакомить учащихся с различными способами преодоления стресса.
3. Познакомить учащихся с этапами принятия решений.

Предполагаемые результаты:

1. Научиться понимать свое состояние, адекватно его оценивать.
2. Находить адекватные способы выхода из стрессового состояния.

План занятия:

Форма работы	Цель	Содержание
Приветствие ведущего. Обсуждение домашнего задания.	Выяснить уровень осведомленности по теме занятия.	Учащиеся приводят примеры из домашнего задания, обсуждение в круге.
Информационный блок	Объяснить учащимся понятие стресса.	Дополнить и скорректировать ответы учащихся, дать наиболее полный перечень признаков стресса.
Мозговой штурм: «Какими способами можно помочь себе преодолеть стресс?»	Познакомить учащихся с различными способами преодоления стресса.	Работа в малых группах, перечислить возможные способы преодоления стресса.
Игра-активатор «Камень, ножницы, бумага»	В игровой форме дать представление о быстром принятии решения.	Учащиеся играют два-три круга игры. Подведение к мысли о постоянном принятии решений в обиходе.
Информационный блок	Показать возможные пути выхода из стрессовой ситуации, путем принятия верного решения.	Дать представление об этапах принятия решения, в парах отработать стрессовые ситуации (карточки), требующие принятия решения.
Итоговый круг «интересное-полезное»	Подведение итогов занятия.	Получение обратной связи от участников и объяснение домашнего задания.
Домашнее задание.	Ведение в тематику следующего занятия.	Описать ситуации, когда Вы испытывали давление группы.

Подробно – см. Приложение 3

Занятие 4. Понятие группового давления. Как отказаться от наркотических веществ.

Цель: Научить учеников приёмам отказа от предлагаемых наркотиков, табака, алкоголя.

Задачи:

1. Познакомить участников с понятием группового давления, и видах группового давления.
2. Разобрать наиболее типичные ситуации начала приема психоактивных веществ.
3. Обсудить причины, побуждающие подростков принимать психоактивные вещества.

Предполагаемые результаты:

1. Уметь противостоять групповому давлению.
2. Уметь принять взвешенное решение в экстремальных ситуациях.

План занятия:

Форма работы	Цель	Содержание
Приветствие ведущего. Упражнение-активатор «Разожми кулак».	Познакомить участников с темой занятия	Приветствие, введение в тематику с помощью игры в парах.
Информационный блок.	Познакомить участников с понятием группового давления, и видах группового давления.	Озвучиваются как можно больше способов давления, раскрывается понятие конформизма.
Игра-активатор «Граф Монте-Кристо»	Показать позитивные способы отстоять свою позицию.	Задача «графа» сбежать из «тюрьмы», используя методы убеждения, без использования силы.
Дискуссия, работа в группах	Научить приёмам отказа от предлагаемых наркотиков, табака, алкоголя.	Обсуждение домашнего задания; результат - перечень приемов отказа.
Итоговый круг «интересное-полезное»	Подведение итогов занятия.	Получение обратной связи от участников.

Подробно – см. Приложение 4

Занятие 5. Технология превращения мечты в цель

Цель: Упорядочить жизнь через ясное представление о своих целях.

Задачи:

1. Определить разницу между понятиями «мечта» и «цель».
2. Научиться ставить реальные цели
3. Научиться последовательно двигаться к поставленной цели.

Предполагаемые результаты:

1. Наполнение жизни смыслом.
2. Понимание значимости текущего момента для достижения отдаленной во времени мечты

План занятия:

Форма работы	Цель	Содержание
Приветствие ведущего. Игра-активатор «Построиться по...»	Познакомить участников с темой занятия.	Введение в тематику встречи. В процессе игры учащиеся выстраиваются в соответствии с различными свойствами или качествами.
Дискуссия «цель-мечта» в чем разница.	Объяснить разницу между понятиями.	Сбор ответов группы, с помощью метафоры показать интеллектуальный процесс, обеспечивающий превращение мечты в цель.
Информационный блок.	Научить логично и последовательно двигаться к поставленной цели.	Семь шагов превращения мечты в цель с примерами.
Итоговый круг «интересное-полезное».	Подведение итогов занятия.	Получение обратной связи от участников.

Подробно – см. Приложение 5

Занятие 6. Профилактика ВИЧ/СПИД среди молодежи.

Цель: информирование навыков поведения, безопасных в отношении заражения ВИЧ/СПИДа.

Задачи:

1. Выявление уровня информированности учащихся по вопросам ВИЧ/СПИДа;
2. Предоставление информационного материала о свойствах ВИЧ/СПИДа и венерических заболеваниях, механизмах развития заболеваний, путях и факторах заражения, течения и диагностике заболеваний;
3. Определение мер профилактики ВИЧ/СПИДа.

Предполагаемые результаты:

1. Учащиеся получают взвешенную и правдивую информацию о болезни.
2. Учащиеся приобретут навыки безопасного поведения.

План занятия:

Форма работы	Цель	Содержание
Введение. Актуализация проблемы.	Оценить уровень информированности	В режиме вопрос – ответ выяснение, что учащимся известно о проблеме
Игра «Степной огонь».	Показать высокую степень риска заражения	В игровой форме проигрывается ситуация возможных контактов с риском заражения ВИЧ
Дискуссия.	Выявить отношение к проблеме ВИЧ/ СПИД	Ведущий предлагает ряд вопросов по теме и записывает ответы
Анкета информированности по вопросам ВИЧ-СПИДа	Оценить уровень информированности	Учащиеся заполняют анонимную анкету
Информационный блок.	Дать реальную оценку ситуации по ВИЧ/СПИД	История, возбудитель болезни, инфицирование протекание болезни
«Мозговой штурм».	Дать знания о возможных путях и средствах защиты	Учащиеся выдвигают предположения о том, как можно и нельзя заразиться ВИЧ/СПИД
Приобретение практических навыков. Игра «Степень риска».	Закрепление полученных знаний о путях и средствах защиты	Игра заключается в выборе карточек , на которых предлагаются

		ситуации с различной степенью риска заражения
Итоговый круг «интересное-полезное».	Подведение итогов занятия	Получение обратной связи от участников.
Завершение работы.	Подведение итогов всего курса	Заключительная анкета обратной связи, чаепитие

3. Оценка результативности.

Предлагаемые способы оценки результативности программы:

- анализ высказываний участников «Что оказалось интересным и полезным?» после каждого занятия
- анализ результатов анонимного анкетирования школьников «Отношение к употреблению ПАВ»
- анкетирование участников по окончании программы
- информация о снижении показателей роста наркозависимости в районе

4. Организационно-педагогические условия.

4.1. Временные и материальные ресурсы.

Программа включает в себя 6 занятий с учащимися продолжительностью по 2 часа каждое. Продолжительность всей программы 12 часов. Занятия желательно проводить один раз в неделю, но не реже чем один раз в две недели. Оптимальное количество учащихся в группе не более 12 человек.

Занятия проводятся в отдельном помещении, достаточно просторном, чтобы участники могли сесть в круг и имели место для выполнения психогимнастических упражнений. Некоторые упражнения предполагают работу в парах – места должно быть достаточно для того, чтобы пары не мешали друг другу.

4.2. Требования к квалификации ведущих.

Ведущие, реализующие программу должен иметь психологическое образование, иметь опыт проведения тренинговых групп и знания в области наркопрофилактики среди детей и подростков. Ассистировать может социальный педагог, также имеющий знания в области наркопрофилактики среди детей и подростков.

5. Формы индивидуальной работы с детьми «группы риска».

В настоящее время категория «детей группы риска» является предметом исследования различных отраслей научного знания, вследствие чего имеет междисциплинарный характер изучения, обуславливающийся сложностью и многогранностью этого явления.

Социально-психологическое тестирование направлено на выявление склонности подростков к вовлечению в употребление психоактивных веществ.

Тестирование не выявляет подростков, употребляющих наркотики.

Тестирование позволяет изучить особенности подростков:

- способность управлять своим поведением;
- умение контролировать свои эмоции;
- склонность к каким-либо зависимостям;
- готовность к необдуманному риску;
- стремление к новым ощущениям, их активному поиску;
- умение разрешать трудные жизненные ситуации

Полученные результаты будут носить прогностический, вероятностный характер. В обобщенном виде они использованы при планировании профилактической работы в образовательной организации и в области в целом. Социально-психологическое тестирование (далее – СПТ) носит, прежде всего, профилактический характер, и призвано удержать молодежь от первых «экспериментов» с наркотиками.

Специалистами Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Пушкинского района Санкт-Петербурга (далее – ГБУ ДО ЦППМСП) разработаны для образовательных учреждений методические рекомендации по проведению родительских собраний по вопросам социально-психологического тестирования.

План организации работы:

1. Приглашение родителей для проведения родительского собрания.
2. Привлечение педагога-психолога, социального педагога, нарколога (в качестве консультанта) для проведения родительского собрания.
3. Тиражирование памятки для родителей по тестированию, формы заключения информированного согласия родителей (детей до 15 лет).

Ход мероприятия (собрания):

1. Информирование о цели и организации проведения тестирования.
2. Обсуждение отношения к тестированию родителей. Ответы на возникающие вопросы.
3. Сбор информированных согласий.

Работа с родителями является одним из важнейших направлений подготовки к тестированию. Реагирование подростка на процедуру тестирования во многом может быть обусловлено отношением его родителей к данной процедуре.

Несмотря на актуальность проблемы наркомании, многие родители до сих пор остаются некомпетентными как в вопросах наркозависимости, так и в вопросах профилактики. Многие родители не учитывают тот факт, что не всегда знают, с кем общается их ребенок и что его интересует. Одни думают, что их дети еще недостаточно взрослые, чтобы пробовать наркотики, другие уверены, что их детей эта проблема не коснется. Проблема родителей в том, что они не владеют полной информацией о том, что происходит с их детьми в подростковом возрасте как помочь ребенку найти адекватный выход из проблемной ситуации с наименьшими потерями.

Знания возрастных особенностей и факторов формирования зависимости в

подростковом возрасте помогут родителям понять, что СПТ подростков – наиболее действенный способ выявления риска вовлечения подростков в употребление ПАВ.

Родительские собрания рекомендуется проводить с использованием активных методов, поскольку основной целью собрания является формирование мотивационной готовности родителей, традиционные методы просвещения в этом случае малоэффективны.

5.1. План работы с детьми «группы риска» (в том числе по итогам проведения социально-психологического тестирования обучающихся)

Цель: обеспечение социальной поддержки детей и подростков «группы риска», направленной на решение проблем детской и подростковой безнадзорности и преступности.

Задачи:

организация профилактической работы по выявлению и устранению причин и условий, способствующих совершению преступлений, правонарушений, антиобщественных действий обучающихся;

повышение правовой культуры и социально-педагогической компетенции родителей обучающихся;

осуществление мероприятий по оказанию комплексной социально-педагогической поддержки, обеспечению досуга и отдыха детей и подростков, находящихся в социально опасном положении;

обеспечение защиты прав и законных интересов несовершеннолетних;
формирование потребности ведения здорового образа жизни.

Основные направления:

- работа с детьми, чьи родители лишены родительских прав;
- работа с учащимися группы риска;
- работа с неблагополучными семьями;
- правовое просвещение;
- пропаганда ЗОЖ;
- профилактика вредных привычек;
- профилактика правонарушений в быту, на улице, в обществе;
- профилактика суицидального поведения;
- взаимодействие с внешними организациями
- работа с детьми, находящимися в группе риска по СПТ

План мероприятий:

№ п/п	Мероприятие	Сроки реализации	Примечание
1. Организационная работа			
1.1.	Разработка плана индивидуальной профилактической работы с обучающимися «группы риска».	Сентябрь	Зам. директора по ВР. Соц. педагог
1.2.	Мониторинг социального состава обучающихся группы и их семей.	Сентябрь	Классные руководители, соц. педагог
1.3.	Формирование банка данных обучающихся, состоящих на всех видах учета, проблемных и неблагополучных семей.	Сентябрь	Классные руководители, соц. педагог
1.4.	Выявление семей, находящихся в социально опасном положении	В течение учебного года	Классные руководители, соц. педагог, педагог – психолог
1.5.	Осуществление контроля за успеваемостью и посещаемостью обучающихся «группы риска»	В течение учебного года	Классные руководители, соц. педагог, педагог – психолог
1.6.	Вовлечение детей «группы риска» в кружковую работу, внеурочную деятельность группы и класса.	В течение учебного года	Классные руководители, соц. педагог педагог – психолог

1.7.	Проведение педагогических рейдов в семьи обучающихся, состоящих на различных видах учета.	В течение учебного года	Классные руководители, соц. педагог
2. Работа с обучающимися «группы риска»			
2.1.	Разработка планов индивидуального сопровождения обучающихся, совершивших правонарушения и находящихся в социально опасном положении.	В течение учебного года	Заместитель директора по ВР, соц. педагог
2.2	Исследование социального окружения обучающихся, состоящих на разных видах учета.	Октябрь	Классные руководители, соц. педагог, педагог – психолог
2.3.	Изучение интересов и склонностей обучающихся с целью вовлечения в кружки, секции по интересам.	Сентябрь, январь	Классные руководители, соц. педагог, педагог – психолог
2.4.	Профилактические мероприятия: -беседы о культуре поведения, правильном питании, здоровом образе жизни; - урок нравственности «Все мы разные»; -час общения «Что такое толерантность»; -беседа с обучающимися группы на тему «Все работы хороши»; -беседы о вреде табакокурения, употребления алкоголя, наркотиков; -беседы о способах выхода из	В течение учебного года С привлечением специалистов	Классные руководители, соц. педагог, педагог – психолог

	<p>конфликтов, взаимоотношениях со сверстниками;</p> <p>- беседа на тему «Жить в мире с собой и другими»;</p> <p>-беседа на тему «Умей сказать «нет»».</p>		
<p>3. Информационная работа.</p>			
3.1.	<p>Разработка буклетов по здоровому образу жизни, суицидальному поведению, по профилактике правонарушений, безнадзорности, употребления ПАВ, алкоголя, табака, наркотиков и т.д.</p>	<p>В течение учебного года</p>	<p>Классные руководители, соц. педагог, педагог – психолог</p>
3.2.	<p>Разработка рекомендаций родителям, обучающимся по разным темам.</p>	<p>В течение учебного года</p>	<p>Классные руководители, соц. педагог, педагог – психолог</p>
3.3.	<p>Проведение мероприятий, бесед, классных часов по профилактике курения, алкоголизма, наркомании и т.д.</p>	<p>В течение учебного года</p>	
3.4.	<p>Индивидуальные беседы по профилактике правонарушений, суицидального поведения, употребления наркотиков, курения, алкоголя и т.д.</p>	<p>В течение учебного года</p>	<p>соц. педагог</p>
3.5.	<p>Оформление стендов по профилактике правонарушений,</p>	<p>В течение учебного года</p>	<p>Педагог организатор</p>

	суицидального поведения, употребления наркотиков, курения, алкоголя и т.д.		
4. Организационно-массовая работа.			
4.1	Проведение классных часов, уроков здоровья, бесед.	В течение учебного года	Классные руководители, соц. педагог
4.2.	Привлечение обучающихся к участию в спортивных и военно-патриотических мероприятиях.	В течение учебного года	Зам директора по ВР. Учителя физкультуры
4.3	Привлечение обучающихся к участию в творческих мероприятиях образовательного учреждения, района, области.	В течение учебного года	Зам директора по ВР, Педагог организатор
4.5	Привлечение обучающихся к участию в различных конкурсах, олимпиадах, викторинах.	В течение учебного года	Классные руководители Педагог организатор
5.	Работа с родителями и законными представителями обучающихся.		Классные руководители, соц. педагог, педагог – психолог
5.1	Проведение родительских собраний, индивидуальных бесед: -права, обязанности и ответственность родителей; -причины совершения несовершеннолетними противоправных действий; - профилактика употребления ПАВ среди подростков.	В течение учебного года	Классные руководители, соц. педагог, педагог – психолог.
5.2	Привлечение родителей к участию в мероприятиях	В течение года	Классные руководители,

	культурно - оздоровительного характера		соц. педагог, педагог – психолог
--	--	--	--

План мероприятий
по итогам проведения социально-психологического тестирования
обучающихся, направленного на раннее выявление незаконного
потребления наркотических средств и психотропных веществ в ГБОУ
Пушкинского района
на 2023-2024 учебный год

Работа с обучающимися

№	Наименование мероприятия	Срок	Ответственные
Лекционно-просветительная работа с учащимися			
1.	Беседы: «Уголовная ответственность несовершеннолетних»	Октябрь	Классные Руководители, соц. педагог, педагог – психолог.
2.	«За здоровый образ жизни» просмотр видеофильмов (9-11 классы)	Февраль - март	Классные руководители
3.	Выпуск стенгазет, буклетов, посвященных Дню борьбы с курением, Дню солидарности в борьбе со СПИДом	Ноябрь	Классные руководители, учитель ИЗО –
4.	Цикл бесед о вреде наркотиков - «Ты попал в беду» -«Опасная зависимость» (о наркомании, токсикомании, о вреде курения и алкоголя)» -«Здоровые дети – будущее нации»	В течение года	Классные руководители, учитель ОБЖ
Воспитательная работа с учащимися.			
1.	Конкурс рисунков и плакатов 7 - 11 кл. «Мы за здоровый образ жизни»	Апрель Декабрь	Заместитель директора школы по ВР, педагог - организатор
4.	Выступление агитбригады ЗОЖ		Педагог- организатор

Спортивно - оздоровительные мероприятия			
1.	День здоровья	Апрель	классные руководители, учителя физкультуры
3.	Работа спортивных кружков и секций	В течение года	Учителя физкультуры,

Работа с родителями и учителями

Работа с родителями.			
1.	Родительские собрания: «Организация занятий школьника по укреплению здоровья и привитию здорового образа жизни» (с приглашением специалистов)	Согласно планов работы классных руководителей	Классные руководители
3.	Анкетирование родителей.	в течение года	Кл рук, педагог-психолог
Работа с классными руководителями и учителями.			
1.	Школа классного руководителя «Методика воспитательно - профилактической работы в классе. Профилактика и предупреждение асоциального поведения учащихся»	февраль	Зам директора школы по ВР, педагог-психолог

5.2. Профилактическая работа с обучающимися группы риска

При возникновении подозрений о возможном приобщении обучающегося к употреблению психоактивных веществ (далее ПАВ), взрослому нужно убедиться в основательности собственных предположений. Для этого необходимо понаблюдать за поведением, настроением, поступками обучающегося.

Педагог (классный руководитель) может обсудить с родителями обучающегося свои опасения, а затем пригласить на беседу предполагаемого потребителя ПАВ. Скорее всего, обучающийся будет отрицать факт употребления психоактивного вещества, опасаясь наказания и упреков. Не стоит сразу обвинять его в лживости и изворотливости, так как такой подход ведет к утрате контакта и потери доверия.

Необходимо рассказать обучающемуся о том, что вызывает опасения у

взрослых, заставляя их предположить возможность потребления определенного вещества. Далее следует попросить его подтвердить или обосновано опровергнуть эти опасения.

Если обучающийся продолжает настаивать на своем и отвергает факт приобщения к ПАВ, а у педагога сохраняются подозрения, можно осторожно выяснить, знает ли подросток людей, употребляющих различные психоактивные вещества, насколько близко он знаком с ними, как часто встречается.

В том случае, если обучающийся подтверждает, что среди его знакомых есть люди, употребляющие ПАВ, это можно использовать для проведения дальнейшей беседы с ним. Например: «Так как ты говоришь, что не пробовал наркотики, тебе нужно научиться правильно вести себя с теми, кто может тебе их предложить».

После того, как педагогам или родителям (законным представителям) удалось точно установить факт приобщения ребенка или подростка к какому-либо ПАВ, нужно определить, насколько далеко зашло знакомство с веществом: ограничилось ли оно эпизодической пробой или стало систематическим. Лучше всего, если на этом этапе работы будет подключен педагог-психолог и социальный педагог.

Необходимо выяснить:

- сколько раз обучающийся принимал психоактивное вещество;
- обстоятельства пробы (с кем, в каком месте);
- что стало причиной первой пробы и почему подросток использует психоактивное вещество сейчас;
- был ли эффект измененного состояния (что испытывал);
- как часто применяет психоактивное вещество;
- как меняется настроение в тот момент, когда длительное время ничего не принимает;
- откуда получает данное психоактивное вещество.

Как вести социальному педагогу и педагогу-психологу в случае выявления того, что обучающийся начал употреблять ПАВ (этап первых проб)?

В этой ситуации следует обратить внимание на мотивы первичного приобщения к психоактивным веществам. После выяснения причин потребления следует предложить ребенку или подростку альтернативный вариант выхода из сложившейся ситуации.

Возможны такие варианты:

- в ходе дружеской индивидуальной беседы необходимо показать обучающемуся негативные последствия употребления ПАВ в дальнейшей жизненной перспективе;
- обсудить негативные последствия употребления ПАВ в ходе тренинга с педагогом психологом ОУ или ГБУ ДО ЦППМСП;
- помочь в организации досуга;
- обсудить поведенческие схемы, позволяющие избежать давления сверстников или взрослых;

- отработать в условиях групповой работы навыки отказа.

Основная задача на данном этапе работы – сформировать у обучающихся мотив к категорическому отказу от ПАВ.

Специалисты ГБУ ДО ЦППМСП Пушкинского района Санкт-Петербурга проводят занятия по образовательной программе «Крепкая семья» Программа адресована семьям с детьми подростками в возрасте от 10 до 14 лет. Тренинговая программа «Крепкая семья» призвана укрепить и улучшить отношения между родителями подростками, повысить родительскую компетентность и навыки общения у подростков, развить партнерские взаимоотношения в семье. Одно из занятий посвящено формированию умения противостоять давлению сверстников в ситуации склонения к употреблению алкоголя и запрещенных препаратов. Специалисты ГБУ ДО ЦППМСП проводят консультации по оформлению документации по работе с несовершеннолетними их семьями, признанными в социально опасном положении, состоящими на различных видах учета (ВШК, ОДН) и в том числе с обучающимися, которые входят в группу риска по результатам социально-психологического тестирования, а так же проводят работу служб медиации в школах с использованием медиативных подходов в решении проблем профилактики правонарушений несовершеннолетних

6. Литература

1. Взаимодействие исполнительных органов государственной власти Санкт-Петербурга, правоохранительных органов, общественных организаций и религиозных объединений в области наркомании: материалы конференции (ГУ «Дом молодежи Санкт-Петербурга, 6 декабря 2011 г.) СПб
2. Волков Б.С. Психология ранней юности. - М., 2001.
3. Гоголева А.В. Аддиктивное поведение и его профилактика.- М.- Воронеж, 2010.
4. Данилина А., Данилина И. Как спасти детей от наркотиков. - М., 2009.
5. Дудко Т.Н., Валентик Ю.В., Вострокнутов Н.В. и др. Концептуальные основы реабилитации несовершеннолетних, злоупотребляющих ПАВ. - М., НаркоНет, 2004.
6. Егоров А.Ю. Возрастная наркология. - М., 2002.
7. Комментарий к Уголовному кодексу РФ / Под ред. Ю.И. Скуратова, В.М. Лебедева. - М., 2007.
8. Концепция профилактики злоупотребления ПАВ в образовательной среде МО РФ. - М., 2011.
9. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. - М., 2001.
10. Курек Н.С. Нарушение психической активности и злоупотребление ПАВ.- СПб., 2001.
11. Маслоу А. Мотивация и личность. - СПб., 2003.
12. Наркомания в России: состояние, тенденции, пути преодоления. - М., 2010.
13. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании / Под ред. С.В. Березина, К.С. Лисецкого, И.Б. Орешниковой. - М., 2000.
14. Профилактика пьянства, наркомании, токсикомании, курения, СПИДа.- М., 2010.
15. Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния и

сопротивления распространению наркомании. – М.: Центр «Планетариум», 2003. – 96 с.

16. Руководство по профилактике злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними и молодежью / Под науч. ред. А.М. Шипициной, Л.С. Шпилени. - СПб., 2003.

17. Сирота Н.А. Профилактика наркомании и алкоголизма. - М., 2003.

18. Тюшев Ю.В. Выбор профессии: тренинг для подростков. – М. 2007

19. Употребление алкоголя в России: история, статистика, психология. – СПб., 2008.- 184с.

3. Приложения.

Приложение 1

Ход занятия № 1. Знакомство. Правила групповой работы. Введение в тематику программы.

Представление ведущего.

Здравствуйте. Меня зовут...

Я буду вести у вас курс, посвященный разнообразным вопросам, связанными с наркотическими веществами. Мне... лет. По специальности я Я работаю в центре.... Я занимаюсь вопросами, связанными с зависимостями от наркотических веществ, прочла уже ... похожих курсов (это первый мой такой курс)

Наш курс будет состоять из 6 занятий, которые будут проходить в по расписанию на протяжении Будем стремиться к тому, чтобы вы себя чувствовали на занятиях более свободно, чем на обычных уроках. Хотелось бы, чтобы эти занятия были похожи больше на дружеские беседы. Поэтому большую часть времени мы будем сидеть не за партами, а в круге. Несмотря на то, что вам будут задаваться домашние задания и спрашиваться их выполнения, здесь не будет никаких отметок, экзаменов и т.д. Ваши успехи будут определяться тем, насколько хорошо вы будете себя чувствовать здесь. Как правило, занятия проходят очень интересно. Например, у нас будет много игр. Они будут проводиться по-разному. Чтобы вы получили представление о том, как это примерно будет происходить, мы сейчас сыграем в игру «Знакомство».

Игра-активатор «Имена-качества».

Ведущий и ученики по кругу называют свои имена и два каких-либо своих качества, начинающихся с той же буквы, что и имя. Качества могут быть как позитивные, так и негативные.

Например: Валя — верная, волевая.

Обсуждение правил группы

Теперь мы немного поговорим о том, как будут проходить наши занятия. Все они будут объединены единой темой — темой наркотиков, но это не значит, что мы будем говорить только о них. Мы будем не просто разговаривать, а работать в группах. Работа в группе отличается от простого разговора тем, что происходит по определённым правилам. Для чего нужны правила?

1-чтобы мы все чувствовали себя комфортно.

2-чтобы все могли легко и свободно выражать своё мнение и не опасаться. Что эти слова повредят нам самим или кому-нибудь еще.

3-чтобы каждый мог получить право высказаться.

4-чтобы занятие не затягивалось и все вовремя уходило на перемену.

Правила работы в группе:

Нужно	Нельзя
Конфиденциальность	Рассказывать вне группы о чувствах, поступках и высказываниях других участников тренинга
Смотреть на того, к кому ты обращаешься	Угрожать, драться, обзывать, передразнивать и гримасничать
Выражать своё мнение, начинать речь словом «Я»: я считаю, я чувствую, я думаю	Начинать свою речь словами «ты, вы, он, она, они, мы»
Внимательно слушать, когда говорят другие	Отвлекаться
Уважать чужое мнение	Шуметь, когда кто-то говорит
Говорить искренне	Обманывать
Спорить, если не согласен	“Ставить” другим оценки, давать определения и критиковать
Шутить и улыбаться	Объяснять действия, мысли или поступки другого члена группы
Говорить по одному	Перебивать говорящего
Начинать и заканчивать занятия вовремя	Опаздывать

Эти правила обязательны для всех членов группы. Для меня в том числе, так что вы, если заметите, что я нарушила, хотя бы одно, вам нужно сразу же сказать об этом вслух.

У кого есть вопросы по этим правилам? Всё ли понятно?

Все ли согласны с ними? Если кто-либо не согласен с каким-нибудь правилом, надо об этом сказать прямо сейчас и обсудить всем вместе, чтобы правила были приемлемы для всех. Если есть дополнения к правилам — пожалуйста, озвучьте их.

А сейчас мы все вместе обсудим и определим для себя вот что:

- Как будет устанавливаться очередность высказываний, какой сигнал будет знаком того, что кто-либо хочет говорить.
- Какие меры будут применяться к тем, кто нарушает правила.

Мозговой штурм «Последствия употребления наркотиков, сигарет и алкоголя».

Давайте вместе подумаем, какие существуют вредные последствия употребления наркотиков, алкоголя, табака?

Ученики называют – можно записывать на доске или листе ватмана.

Обсуждение – верны ли высказывания, если нет , то предлагаются правильные ответы.

Дать верное представление о последствиях употребления наркотиков, сигарет и алкоголя.

Наркотик	Острый риск	Превышение дозы	Долговременные последствия
Никотин	Отравление: сильные колебания кровяного давления с тошнотой, потением, чувством слабости, коликами в животе.	Паралич дыхания.	Снижение работоспособности, сужение сосудов, нарушения в сосудистой системе, никотиновая гангрена, кровоизлияние в мозг, поражения дыхательных органов: кашель курильщиков, рак легких, гортани, слизистой рта.
Алкоголь	Увеличение кровяного давления, ослабление концентрации внимания, увеличение частоты пульса, потеря торможения, нарушение равновесия.	Потеря сознания, паралич дыхательного центра.	Тяжелые поражения печени, сердца и поджелудочной железы, ослабление концентрации внимания и памяти, бредовые представления
Медикаменты	Гипертонический криз, бессмысленная деятельность, помутнение сознания.	Коллапс, сердечная недостаточность	Поражения печени и почек, нарушения состава крови, проблемы с кровообращением, депрессии, бред.

Конопля	Обманы чувств.		Ослабление концентрации и работоспособности, связанное с общей потерей активности, депрессии и состояния спутанности сознания; также могут появляться нарушения речи и понимания.
Героин	Сужение зрачка, тошнота, рвота, сонливость, неясная речь, замедление психомоторики, нарушение внимания, состояния от эйфории до апатии.	Депрессии дыхания, снижение температуры и кровяного давления, помутнение сознания; кома, шок, паралич дыхания, смерть.	Психозы, бессонница, аритмия, тахикардия, запоры, нарушения потенции.
Амфетамин	Агрессия, переоценка себя, раздражительность, тахикардия, расширение зрачков, повышение артериального давления.	Головокружение, рвота, дрожь, нарушения равновесия, судороги, депрессия дыхания, сердечнососудистая недостаточность кома, смерть.	Сердечные заболевания, кровоизлияние в мозг, острые и хронические психозы, агрессивное поведение.
Кокаин	Повышенная раздражительность, снижение способности суждения, внезапные сексуальные импульсы, возрастание психомоторного возбуждения, агрессивное	Постоянное возрастание приведенных симптомов вплоть до приступов с судорогами, потеря сознания, паралич, риск острого	Заболевания сердца и легких, функциональные нарушения, нарушения кровоснабжения и сужение сосудов головного мозга, приступы паники,

	поведение, расширение зрачков, тахикардия, гипертония.	поражения сердечной мышцы, смерть.	психозы, риск выкидышей, инфаркты мозга.
ЛСД	Кошмарные видения, сопровождающиеся паникой и психозом, расширение зрачков, сердцебиение, повышенное потоотделение, нарушение зрения, дрожь, нарушения координации.	При применении под контролем нет особого риска несчастного случая или физических изменений, смертельные передозировки неизвестны.	Психозы, хронические психотические состояния.

Информационный блок.

Отношение ведущего к наркотикам.

Перед тем, как начать наш курс, мы должны определиться с понятиями, которые будем использовать - наркотики и психоактивные вещества.

Психоактивные вещества (ПАВ) – химические и фармакологические средства, влияющие на физическое и психическое состояние, вызывающие болезненное пристрастие (наркотики, транквилизаторы, алкоголь, никотиносодержащие вещества и другие средства и вещества)

Наркотики - ПАВ, включенные в официальный список наркотических средств, подлежащих контролю в Российской Федерации

Рассказать о своих чувствах относительно распространения наркотиков.

Привести примеры из жизни, Например: «Так случилось, что я в своей жизни имела дело с большим количеством людей, принимающих наркотики или другие психоактивные вещества. Они начали это делать в разном возрасте и при разных обстоятельствах, но причины были всегда одни и те же: любопытство, плохое настроение якобы из-за того, что им не повезло в жизни и непонимание того, к каким последствиям приводят наркотики. Последствия для них и для окружающих были трагичными. Кто-то смог с ними справиться, большинство нет, а некоторые ушли из жизни. Мне очень обидно, что эти хорошие люди так пострадали. И мне хотелось бы, чтобы как можно меньше людей страдало от наркотиков. Однако в наше время всё больше подростков и молодых людей начинают выпивать и принимать наркотики. Поэтому мне тревожно, что вокруг станет еще больше наркоманов. У многих моих друзей маленькие дети и когда они достигнут вашего возраста, если наркомания не уменьшится, у них тоже будет большой шанс заболеть наркоманией. И мне страшно из-за этого. Я надеюсь, что наш курс поможет сделать так, чтобы количество принимающих

наркотики, алкоголь, курящих вокруг нас уменьшилось».

О структуре зависимости.

Дать представление о стадиях формирования наркотической зависимости.

Социальная зависимость

- Человек вращается в среде употребляющих наркотики, принимает их стиль поведения;
- боязнь быть отторгнутым изменяет поведение, заслоняет привычные представления о безопасности.

Психологическая зависимость

- Проявляется в стремлении вновь вернуть состояние, которое он испытал, находясь в наркотическом опьянении.
- Испытывает сильное желание или получить приятные ощущения от приема наркотиков или находясь под их воздействием отвлечься от неприятных переживаний и отрицательных эмоций.
- Стремление избежать дискомфорта столь сильно, что человек не в состоянии отказаться от дальнейшего употребления

Физическая зависимость

- Наркотик включен в процесс обмена веществ.
- В случае прекращения приема наблюдается состояние физического дискомфорта – от легкого недомогания до тяжелых проявлений абстинентного синдрома («ломки»)

Правила и законы, ограничивающие употребление и использование психоактивных веществ.

Выслушать членов группы - что знают? Обсудить верны ли высказывания.

Перечислить основные правила и законы (иметь раздаточный материал или записать на листе ватмана).

- Федеральный закон «О наркотических средствах и психотропных веществах» 1998 г., устанавливающий общий порядок оборота наркотиков.
- Уголовный кодекс Российской Федерации, который запрещает изготавливать, приобретать, хранить, переносить, передавать другим, продавать наркотики и предлагать употреблять их кому бы то ни было.
- Кодекс об административных правонарушениях, в котором установлена ответственность за употребление наркотиков без назначения врача, а также за их незаконное приобретение и хранение в небольших размерах.
- Правила и рекомендации для врачей, которые назначают наркотики больным (психоактивные вещества и наркотики не разрешается назначать тем, у кого нет определённых заболеваний).

- Правила для торговли, запрещающие продавать сигареты детям и алкоголь несовершеннолетним.
- Правила дорожного движения, запрещающие пить и принимать наркотики за рулём.
- Профессиональные правила, запрещающие на работе пить и принимать наркотики капитанам судов, машинистам, лётчикам и всем тем, от которых зависит жизнь других людей: милиционерам, военным, авиадиспетчерам, хирургам и др.
- Неписанные традиции, касающиеся употребления психоактивных веществ (табак, алкоголь).

Быстрый круг «Выяснение ожиданий учащихся».

Пожалуйста, не забывая о правилах группы, вы сами ответите на следующие вопросы относительно ваших ожиданий от курса (вопросы записать на доске, ватмане)

- нравится ли вам, что у вас будет этот курс, или нет?
- интересно ли говорить о наркотиках и почему?
- что вы надеетесь получить от этих занятий?

Все быстро, по очереди говорят по несколько фраз по проблеме, высказывая собственное мнение.

Заполнение анкеты

Сейчас я прошу вас заполнить анонимную анкету. Это необходимо, чтобы я могла приблизительно представить себе, что вы знаете о наркотиках и какова ситуация с наркотиками вокруг вас. Это не значит, что я смогу по результатам анкеты определить кто из вас употребляет наркотики или алкоголь.

Ведущий просит нескольких учеников раздать анкеты (бланки предварительно должны быть размножены).

Пожалуйста, заполните эту анкету. Своё имя и фамилию писать не надо. Только отмечайте в квадратиках крестиком те варианты ответов, которые вам подходят. Когда ответите на все вопросы, сложите листочек пополам, чтобы ваших ответов не было видно, и сдайте его тем же ребятам, которые раздавали анкету. Старайтесь отвечать честно, иначе курс может получиться неинтересным.

Заполняется анкета. Сбор анкет также необходимо поручить двум-трём ученикам. Это необходимо, чтобы обеспечить безопасность и искренность аудитории.

Анкета

Пожалуйста, заполни эту анкету. Свои имена и фамилии писать не нужно. Только подчеркни те варианты ответов, которые тебе подходят. Не подглядывай в чужие анкеты. Если ты случайно сделаешь ошибку, ты можешь её исправить — главное, чтобы было понятно, что ты хотел сказать. Когда заполнишь все,

сложи листочек пополам, чтобы твоих ответов не было видно, и сдай его. Старайся отвечать честно, иначе наши остальные занятия могут получиться неинтересными.

1. Твой пол: юноша девушка Твой возраст: _____ лет

2. Как ты думаешь, много ли твоих одноклассников курит?

Все многие некоторые никто

3. Как ты думаешь, много ли твоих одноклассников употребляет алкоголь?

Все многие некоторые никто

4. Как ты думаешь, много ли твоих одноклассников иногда нюхает клей или похожие вещества?

Все многие некоторые никто

5. Как ты думаешь, много ли твоих одноклассников иногда принимает наркотики?

Все многие некоторые никто

6. Как ты думаешь, много ли молодёжи в нашем городе употребляет наркотики?

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

7. Куришь ли ты сам?

нет один раз иногда регулярно

8. Если да, то где обычно ты куришь?

Дома в школе в компании в других местах

9. Употребляешь ли ты пиво, вино или другие спиртные напитки?

нет один раз иногда регулярно

10. Если да, то где ты чаще выпиваешь?

Дома на вечеринках на дискотеках в других местах

11. Ты допускаешь, что будешь курить, когда станешь старше?

Да нет

12. Ты допускаешь, что будешь употреблять алкоголь (включая пиво), когда станешь старше?

Да нет

13. Ты допускаешь, что будешь принимать какие-нибудь наркотики, когда станешь старше?

Да нет

14. Считаешь ли ты, что нужно проводить специальную работу, чтобы ученики в нашей школе употребляли меньше алкоголя и наркотиков?

Да нет

15. Хотел(а) бы ты участвовать в такой работе?

Да нет

Итоговый круг «интересное-полезное».

Большое спасибо всем. Вы очень старательно работали. А теперь давайте все по кругу скажем, что на этом занятии для вас оказалось интересным или полезным. А может быть, кому-нибудь что-то показалось неправильным или обидным? Каждый может говорить полминуты - минуту или просто сказать несколько слов о своих чувствах.

Домашнее задание.

Оформить обложку своей тетради так, чтобы любой сразу мог понять, что она ваша. Но своё имя и фамилию писать нельзя. Попробуйте проявить в оформлении индивидуальность своей личности.

Приложение 2

Ход занятия № 2. Самоуважение.

Для активного включения в работу, предлагается игра «Я умею...».

У каждого из нас даже при самых неприятных неудачах, когда всё буквально валится из рук и ничего не получается, всё равно хоть что-то да получается, а что-то выходит просто замечательно - это то, что мы умеем делать. Давайте попробуем вспомнить эти умения.

Сейчас по кругу все будут говорить о том, что они умеют. Это может быть любое действие, например, умение читать, дышать или играть в футбол. Можно также назвать умение, которое уже назвал другой человек, но никому нельзя называть одно и то же своё умение дважды. Тот, кто ничего не назвал, выходит из круга. Кто останется – тот победил.

Пояснения для ведущего.

Необходимо следить, чтобы никто не вышел из круга, и, если кто-то из учеников запинается, тут же подсказать ему какое-либо простейшее умение (например, есть ложкой). Проведите 3-4 круга.

Дискуссия: «Умение и самоуважение».

Скажите пожалуйста, разве мы умеем всё на свете? Разве у нас всегда всё получается? Разве нет людей, которые что-то не умеют? Как же тогда быть с самоуважением? Верно ли, что отсутствие каких-либо способностей или неумение что-то делать будут всегда означать отсутствие у человека уважения к самому себе?

Пояснения для ведущего.

Основная мысль, к которой необходимо подвести учащихся: каждый человек чего-либо не знает и не умеет и это не значит, что он плохой и следовательно не должен себя уважать. Он может всегда этому научиться и еще больше «зауважать» себя.

Психологическое упражнение: «Пять качеств».

Уважать себя можно также и за свои качества, за то, какой ты, что собой представляешь. Чтобы лучше их понимать, мы выполним упражнение. В тетради на отдельном листе обведите свою руку с растопыренными пальцами, а потом в контур каждого пальца впишите по одному вашему качеству, которое вам нравится и за которое вы можете себя уважать.

Пояснения для ведущего

Следует обойти круг и посмотреть, как получается упражнение у каждого, затрудняющимся помочь.

Дискуссия: «Признаки уверенного в себе человека»

Теперь давайте вместе подумаем, по каким признакам мы можем

определить уверенного в себе человека, чем он отличается от неуверенного? Как он выглядит, что говорит? Как ведет себя при разговоре?

Признаки уверенного человека (называются учащимися и записываются на доске):

- Спокоен и доброжелателен;
- Смотрит в глаза;
- Вежлив, но настойчив;
- Не спешит, когда принимает решение;
- В споре говорит о поступках других, а не оценивает их;
- Легко говорит о себе, не боится раскрыть свои чувства и мотивы поступков;
- Не проявляет враждебности и агрессии, так как ничего не боится;
- Легко воспринимает критику;
- Называет истинные причины своего поведения или просьбы, так как считает их важными.

Пояснение для ведущего

Помочь сформулировать выводы учащимся. Неуверенность в себе может привести к крайне неблагоприятным последствиям. Например: не знаешь своих прав – не уверен в себе – не можешь отказать – идёшь на поводу у окружающих.

Ролевая игра «Сомнительное приключение»

Разделите учеников на 2-3 равные группы, в которых назначьте одного или двух (в зависимости от размеров групп) «возмутителей спокойствия».

В каждой из групп есть «возмутители спокойствия». Это самые смелые и отчаянные ребята, которые ничего не боятся и которым всё в жизни хочется попробовать. Их задача убедить остальных членов группы всем вместе прыгнуть с парашютом с самолёта. Но как стало известно, прыгать придется с древнего сомнительного «кукурузника» (какой-нибудь малоизвестной частной компании), парашюты очень старые (поэтому прыжки будут стоить дешевле). Задача остальных участников – не только не согласиться, но и отговорить самих заводил.

Пояснение для ведущего

Необходимо дать ученикам время поdiskутировать, после чего снова объединить их и попросить выступить из каждой группы по одному «возмутителю спокойствия» и по одному участнику из «благоразумных». Попросите ответить их на следующие вопросы:

- Что было самым трудным в задании?
- Сложно ли было отстаивать своё мнение? Появлялись ли сомнения в его правильности?

- Удалось ли применить способы поведения уверенного в себе человека?
- С кем из участников группы было приятнее всего разговаривать? Почему?
- С кем было неприятнее всего?
- Насколько важными оказались аргументы тех и других?

Итоговый круг «интересное-полезное».

Домашнее задание:

Вспомните и приведите примеры в своей тетради те ситуации, в которых вы, по вашему мнению, испытали стресс.

Приложение 3

Ход занятия №3. Знакомство с понятием стресса. Способы преодоления стресса. Принятие решения.

Приветствие ведущего.

Проверка домашнего задания. Введение в тему занятия. Учащимся предлагается назвать ситуации, которые являются для них стрессовыми. Попробовать сформулировать понятие стресса.

Рассказ ведущего о понятии стресс и его признаках.

Следует направить обсуждение учащихся на то, чтобы они смогли сформулировать основную мысль: стресс - есть ответ организма на чрезвычайное, экстремальное для него воздействие. Какой конкретно фактор является экстремальным, зависит от самого человека.

Человек реагирует не только на действительную опасность, но и на угрозу или напоминание о ней. Данные реакции организма проявляются как в психологических изменениях, так и в физических изменениях, происходящих с человеком. Я перечислю вам признаки стрессового состояния.

- Тревога,
- Страх,
- Напряжение,
- Неуверенность,
- Растерянность,
- Подавленность,
- Беззащитность,
- Паника,
- Бледность или краснота,
- Учащение пульса,
- Дрожь,
- Потливость,
- Сухость во рту,
- Затруднение дыхания,
- Расширение зрачков,
- Мышечная скованность,
- Трудности глотания,
- Желудочный спазм.

По этим признакам возможно отследить это состояние.

Мозговой штурм: «Какими способами можно помочь себе преодолеть стресс?».

Поведение человека в стрессовой ситуации зависит от многих условий, но прежде всего от психологической подготовки человека, включающей умение быстро оценивать обстановку, навыки мгновенной ориентировки в неожиданных обстоятельствах, волевую собранность и решительность, опыт

поведения в аналогичных ситуациях. У вас тоже уже есть некоторый опыт, который вы реализуете, пытаясь справиться со стрессом. Назовите варианты помощи себе в стрессовой ситуации

Проводится «мозговой штурм». Ведущий записывает на доске все способы борьбы со стрессом, предложенные учениками. Например:

- Поспать,
- Принять душ или ванну,
- Пойти погулять одному или с друзьями,
- Заняться любимым делом,
- Послушать музыку,
- Поиграть в активные спортивные игры,
- Включиться в выполнение физической работы,
- Поплакать,
- Посчитать до десяти,
- Вспомнить что-то приятное,
- Громко покричать.

Если ученики называют прием успокоительных лекарств, алкоголя, наркотиков нужно отреагировать и объяснить, что в данной ситуации необходимо трезво оценивать происходящее, уметь прогнозировать свои действия, быстро принимать решения, а это невозможно, если у человека изменено сознание, вызванное приёмом данных веществ. И желаемого эффекта достигнуть невозможно.

Хорошо. Вы назвали свои способы преодоления стресса, а я хочу пополнить ваши знания и опыт несколькими способами снятия напряжения и преодоления негативных последствий стресса.

- Несколько глубоких вдохов;
- Использование методов мышечного расслабления с закрытыми глазами в состоянии лёжа или сидя;
- Наблюдение за текущей струйкой воды или стоя на одном месте покачаться вперёд-назад с пятки на носок;
- Выполнить какой-либо ритуал (разложить свою коллекцию, заварить чай);
- Заняться любым отвлекающим действием;
- Заняться спортом или физическим трудом;
- Отнестись с юмором к сложившейся ситуации;
- Попытаться переоценить ситуацию не как экстремальную;
- Включиться в оказание помощи другим, попавшим в сложную ситуацию;
- Найти возможность проговорить сложившуюся ситуацию с близкими людьми, друзьями, психологом.

Игра-активатор «Камень, ножницы, бумага»

Если стрессовая ситуация всё же произошла нужно уметь принять решение и выйти из неё с «минимальными потерями».

Это делает любой из вас ежедневно. Для наглядности предлагается игра.

Сжатый кулак означает камень, вытянутые и разведенные в сторону в виде буквы v указательный и средний пальцы – ножницы, ладонь – бумага. Игроки хором считают «раз, два, три» и на счёт «три» показывают один из знаков. Камень может затупить ножницы, ножницы – разрезать бумагу, а бумага – завернуть камень. Игра проводится по парам или всей группой при этом все на счёт «три» пытаются показать один и тот же знак.

Проводится игра.

Информационный блок. Об этапах принятия решения.

Сейчас вам пришлось принимать решение – какой именно из предложенных предметов показать. Человек принимает решения буквально на каждом шагу.

Процесс принятия решения имеет три этапа:

1. Придумывание (генерация) возможных вариантов решения без их оценки.

2. Оценка каждого из вариантов с точки зрения его положительных и отрицательных последствий, желательности, реальности и т.д.

3. Выбор варианта, принятие окончательного решения.

Работа в парах над ситуациями, требующими принятия решения

Разбив группу на пары, ведущий даёт задание каждому придумать ситуацию, требующую принятия решения, либо каждой паре раздаются уже готовые варианты стрессовых ситуаций. Затем происходит обмен ситуациями, и проблему выбора варианта решает уже напарник. В конце каждый кратко описывает ситуацию и объясняет свой вариант ее решения (время по 5 мин каждому).

Итоговый круг «интересное-полезное».

Домашнее задание.

Приведите в тетради примеры ситуаций, когда какой-то человек или группа людей оказывали на вас давление, заставляя делать то, что вы не хотите или с чем не согласны. Особое внимание следует уделить тем способам и методам, с помощью которых действовали эти люди.

Приложение 4

Ход занятия № 4. Понятие группового давления. Как отказаться от наркотических веществ.

Приветствие ведущего. Упражнение-активатор «Разожми кулак».

Упражнение проводится в парах. Один сжимает руку в кулак, другой старается разжать его любыми способами, но без применения физической силы (3 минуты).

Поделитесь со всеми, к каким способам прибегали те, кто пытался заставить разжать кулак.

Ученики называют способы, ведущий записывает их на доске.

Такие попытки заставить другого человека сделать что-либо без объяснения истинных причин, а лишь путём обвинений, лести, ссылок на других людей и т.п. называется давлением.

Особенно трудно сопротивляться давлению со стороны группы людей в связи со стремлением человека быть членом какой-то группы, соответствовать нормам и ценностям этой группы.

Игра - активатор «Граф Монте-Кристо»

Один из учеников назначается «графом Монте-Кристо» (по желанию или случайно). Его ведущий приглашает за дверь и там объясняет ему, что его задача – сбежать из тюрьмы. Он может использовать любые приёмы (убеждение, хитрость, физическая сила), но нельзя оскорблять игроков в круге и причинять им вред.

Сейчас мы все встанем в круг и возьмёмся за руки. Этот круг – тюрьма на острове Иф. «Граф Монте-Кристо» встанет внутри круга. Когда «граф» вырывается на свободу, он сам встаёт в круг, а на его место внутри круга мы выберем нового «графа».

Отлично, среди вас оказалось немало мужественных и решительных людей, которые добились своего, несмотря ни на какие препятствия.

Информационный блок. О видах группового давления.

Существуют различные способы оказания давления, которые наиболее часто используются в компании сверстников. Это:

- Лесть,
- Шантаж, уговоры, угрозы, запугивания,
- Насмешки,
- Похвала,
- Подкуп,
- Подчёркнутое внимание,

- Призыв «Делай как мы»,
- Обман.

С явлением давления нам приходится сталкиваться часто, но мы не всегда можем противостоять ему, и уступаем, хотя вовсе не желаем этого. Такое явление в психологии получило название конформизм.

Конформизм – склонность человека уступать психологическому давлению вопреки своему мнению, менять своё мнение под давлением группы. Это подражание окружающим, психическое заражение («стадное чувство»). В толпе человек может сделать то, что никогда бы не сделал в одиночку. Например ситуация паники – это заражение эмоцией толпы.

Приёмы отказа от предлагаемых наркотиков, табака, алкоголя

Обсуждаются отмеченные в домашнем задании методы использованные против людей пытавшихся оказать давление. Ведущий предлагает ряд не названных приёмов преодоления давления окружающих:

- Выбрать союзника – поискать в компании человека, который согласен с вами. Это поможет получить поддержку и сократить число сторонников употребления наркотических и психоактивных веществ.
- «Перевести стрелки»: сказать, что вы никого не принуждаете что-либо делать, так почему же они так назойливы?
- Сменить тему: придумать что-нибудь, что тоже интересно и не связано с приёмом наркотических средств
- «Продинамить»: сказать, что как-нибудь в другой раз.
- «Задавить интеллектом»: если они убеждают, что это безвредно, указать на то, где они врут или просто не знают последствий (для этого нужно знать, чем опасны алкоголь, наркотики, табак).
- «Упереться»: отвечать «нет» несмотря ни на что. Отстаивать своё право иметь собственное мнение. Это свидетельствует о твёрдом характере
- Обходить стороной: если есть подозрение, что в какой-то компании в определённое время могут предложить наркотики, просто обходить её стороной.

Итоговый круг «интересное-полезное».

Ход занятия №5. Технология превращения мечты в цель.

Приветствие ведущего. Игра-активатор «Построиться по...

Ведущий даёт команду, и ученики на свободном от стульев и столов месте стараются как можно быстрее построиться в порядке возрастания по ряду сменяющихся признаков:

- По росту;
- По дням рождения (с 1 января по 31 декабря);
- По длине волос;
- В алфавитном порядке по именам.

Дискуссия «цель- мечта» в чем разница.

Как упорядочить свою жизнь через ясное представление о своих целях, о том, чего хочется.

Мечта и Цель (начинаем диалог с группой)

Спросим у группы: «Кому кажется, что он умеет формулировать ЦЕЛИ?».

Можете не сомневаться, обязательно поднимется 2–3 руки. Попросите тех, кто поднял руки, сформулировать (сказать) вслух любую свою ЦЕЛЬ.

Что обычно говорят участники группы? Скажем сразу, что их ответы не отличаются особой оригинальностью. Обычно мы слышим такие ответы: «новый красивый автомобиль», «дом в пригороде», «высшее образование», «путешествие по миру», «счастье детей» и т. п.

«Отлично! — скажете вы, — а теперь назовите любую свою МЕЧТУ».

И что вы услышите?.. То же самое — «ученое звание», «новый красивый автомобиль», «квартира», «путешествия»!!!

В этом месте выдержите паузу и затем спросите с легкой иронией: «Кто в группе видит разницу между произнесенными формулировками «мечты» и «цели?» И далее, не дожидаясь ответа, еще один вопрос вдогонку: «В чем конкретно вы видите эту разницу?»

Вы услышите в ответ примерно следующее: «Цель достижима, а мечта нет», «Цель более приземлена, а мечта более возвышена», «Цель ближе, а мечта дальше» и т. д. Но могут быть и другие высказывания.

Попробуйте задать все тот же вопрос, но уже по-другому. Для этого «нарисуйте» такую ситуацию: «Включите свое воображение. Представьте, что в эту комнату зашел незнакомый человек с улицы. Я попрошу вас еще раз в случайном порядке произнести слово в слово свои формулировки. Как вы думаете, этот человек сумеет определить, в каком случае вы говорите о МЕЧТЕ, а в каком — о ЦЕЛИ?»

Так в чем все-таки разница между формулировкой мечты «Хочу

красивый автомобиль!» и формулировкой цели «Хочу красивый автомобиль!»? Ответ очевиден: в самих словах разницы нет никакой! Тогда что, получается, мечта и цель — это одно и то же? И да и нет.

Объяснение ведущего. Метафора.

Объяснить разницу лучше с использованием метафоры.

Метафора (красивое сравнение)

Решим простую задачку.

Представьте, что у меня в правой руке сырая курица. Обыкновенная такая, слегка синеватая.

А в левой руке я держу тарелку с приготовленной курой-гриль.

Скажите, то, что у меня в правой руке, — это курица? Курица.

А в левой руке? Тоже курица.

Вопрос: тогда в чем различие между этими двумя курицами?

Вы говорите, что между сырой и жареной курами лежит технологический кулинарный процесс, который превращает сырой полуфабрикат в готовый к употреблению продукт?! Разумеется, вы правы.

Между мечтой и целью тоже лежит некоторый интеллектуальный процесс, который обеспечивает превращение мечты в цель.

Таким образом, нам нужно понять, какие шаги нужно проделать, чтобы превратить полуфабрикат в готовый продукт. Это как в поваренной книге: делай раз, делай два... А у нас будет 7 шагов.

На что обречена хорошо приготовленная кура-гриль? Правильно, она обречена быть съеденной. А магия правильно «приготовленной» цели в том, что цель обречена на достижение..

Мечта — это полуфабрикат, из которого можно приготовить цель. И этот процесс состоит из последовательных 7 шагов.

Определяем критерии достижения цели. (Как я узнаю, что моя цель достигнута?)

Соглашаемся с ценой вопроса. (Чем и сколько я готов заплатить за это?)

Назначаем точную дату достижения цели (Когда я достигну того, чего хочу?)

Проводим анализ трудностей. (Внешние организационные трудности и внутренние психологические опасности.)

Ищем символическую награду. (Какой я воздвигну «памятник» моей победе?)

Делаем письменный договор с самим собой.

Конструируем ежедневную «самопогонялку» — читаем договор вслух.

А теперь разберем каждый шаг по отдельности. Однако перед этим несколько слов о подходе в обучении.

Как можно учить кулинарии?

Допустим, я решил научить вас готовить куру-гриль на вертеле. Я могу просто рассказать (написать) о последовательности процедур (помыть,

посолить, поперчить, насадить и т. д.) и пожелать вам успеха в кулинарном экспериментировании. А можно поступить по-другому: дать вам курицу, печь с грилем, приправы и попросить начать готовить, поправляя вас по ходу дела. Это называется «обучение на рабочем месте». Второй способ, по общему признанию, во многих случаях более эффективен.

Так и надо поступать в реальной группе. Подойдите по очереди к каждому участнику группы и попросите вслух сформулировать любую свою мечту. Подчеркните — любую (даже самую фантастическую или амбициозную). А затем попросите записать в конспектах то, что участники только что произнесли вслух, — обязательно слово в слово.

Попутно помогите участникам вашей группы преодолеть свои естественные страхи и внутреннее сопротивление — скажите, что это только учеба, это больше похоже на игру. Это все как бы понарошку!

Очень вероятно, что после поименного опроса в группе вы обязательно услышите одну или несколько формулировок из этого списка типичных мечтаний:

- хочу хорошую профессию (работу);
- хочу красивую машину;
- хочу путешествовать;
- хочу поступить в вуз (определенный);
- хочу квартиру (свое жилье);
- хочу изучить иностранный язык;
- хочу выйти замуж (и никогда не встречается «жениться»!).

Семь шагов.

Запишите на листе флип-чарта в колонку цифр от 1 до 7 и продолжайте движение вперед по шагам.

Шаг 1. Как я узнаю, что моя цель достигнута?

Для многих это оказывается неожиданным вопросом. Действительно, на первый взгляд кажется, что ответ совершенно очевиден. Тренеры, проявите упорство, и помогите участникам своей группы освободиться от стереотипа, что когда нужное событие наступит, то узнать его будет очень легко.

Приведем пример. Спросите того, кто хочет в своих мечтах «посмотреть мир» (а такой участник обязательно будет в вашей группе): «Как вы узнаете, что побывали, например, в Париже?». Ответом в первый момент скорее всего будет недоумение, а затем, постепенно, будут произноситься примерно такие слова: «Когда моя нога ступит на землю Парижа!

Когда я увижу Эйфелеву башню и дотронусь до нее.

Когда я целый день буду гулять по улицам Парижа!

Когда я проживу в этом городе месяц...»

Другой пример. Как можно узнать, что у вас появилось собственное жилье? Варианты ответов:

- 1) В момент подписания договора купли-продажи;
- 2) в момент передачи денег;
- 3) в момент получения свидетельства о государственной регистрации

прав собственности;

4) в момент подписания акта о передаче квартиры от одного собственника к другому;

5) когда вещи завезли;

6) когда «первую ночь переночевали»;

7) когда ремонт сделали.

Проявляйте наигранную «упертость» (прошу простить меня за сленг), задавая разным участникам неудобные вопросы из серии «По каким признакам вы узнаете, что цель уже достигнута? Это объективные критерии? А может какой-нибудь внешний, независимый наблюдатель их тоже отметить?»

В заключение дискуссии по этому шагу попросите всех участников обязательно записать хотя бы один критерий достижения их цели. А у себя на флип-чарте, напротив цифры 1, запишите слово «критерии».

Шаг 2. Если честно, чем вы готовы за это заплатить?

Когда вы будете задавать этот вопрос, сделайте ударение на слове «честно». Можете даже несколько раз повторить его, поскольку честность в вопросах справедливой платы за достижение цели — это главная проблема для ваших участников.

Помогите своим участникам, задав им еще один в общем-то риторический вопрос: «Вы ведь понимаете, что ничего в этой жизни не бывает бесплатно?»

«А чем мы обычно платим за достижение наших целей? Давайте перечислим все возможные “валюты”!»

Вы можете услышать следующие ответы от участников вашей группы:

временем;

деньгами;

здоровьем;

любовью;

добрыми отношениями с людьми;

жизнью;

своим честным именем;

унижением;

нервами;

отказом от удовольствий;

дружбой;

муками творчества;

...

Попробуйте задать один провокационный вопрос: «Какая валюта самая дешевая?» После некоторой паузы вы почти наверняка услышите ответ: «Деньги!» После этого можете дать участникам своей группы совет: «По возможности старайтесь расплачиваться деньгами!!! Экономьте остальные ресурсы, поскольку есть нечто, чего нельзя купить за деньги!» Попросите участников привести примеры (дружба, любовь и т. д.). Кстати, будьте готовы к возможности серьезной дискуссии и не мешайте, если она возникнет в этом месте.

Попросите нескольких участников ответить — чем они собираются платить за достижение своих целей?

В заключение попросите всех участников честно записать у себя в рабочих тетрадях ответ на тот же вопрос, а в это время на своем флип-чарте напротив цифры 2 напишите слово «Плата».

Шаг 3. Укажите точную дату, когда ваша цель будет достигнута.

Предупредите группу, что сейчас вы снова будете делать поименный (поголовный) опрос и объясните, для чего вам это нужно. Скажите, что без этого вам будет трудно объяснить странные рекомендации 7 го шага.

Попросите записать участников вашей группы точную дату достижения их цели, и не просто записать, а еще и запомнить, как при этом реагирует их ТЕЛО. Попросите желающих рассказать о своих телесных ощущениях в тот самый момент, когда они работали авторучкой и выводили свои цифры. Случается, что одних бросает в жар, а других — в холод, кто-то начинает ощущать «кирпичи на плечах» и т. п. (У меня, например, мурашки при этом бегут вдоль позвоночника.)

Напомните группе, что реакция их тела потребуется как аргумент при объяснении смысла 7-го шага технологии. (Читатели могут посмотреть содержание 7-го шага немедленно, перескочив несколько пунктов вперед).

На флип-чарте записать возле цифры 3 слово «дата».

Шаг 4. Проанализируйте опасности на вашем пути.

Можно все опасности, препятствия, «овраги, барьеры, непогоду, канавы, капканы»... разделить на две «кучки»: на те, что находятся снаружи, и на те, что находятся внутри нас. Вопрос: какие из них труднее преодолевать? Правильно, те, что внутри, — более «опасные опасности». Так же думает и большинство участников групп. Разберем опасности по порядку.

Первое. Известно, что люди склонны обманывать себя, чтобы не испытывать чувства вины перед самим собой. Для этого они используют один интересный психологический прием.

Что делает преступник, когда готовится к преступлению и не хочет впоследствии понести наказание? Он придумывает (готовит) себе алиби. А что делает человек, который хочет достичь определенной цели, но ничего не предпринимает для этого? Тоже придумывает себе алиби (отговорки):

нам раньше не приходилось такого делать;

это не будет работать;

если бы я был постарше;

вот если бы я был помоложе;

мне никто не помогает (у нас нет людей, чтобы заниматься этим);

Нужно отказаться от алиби и научиться превращать их в организационные трудности.

Организационная трудность — это не повод для паники и отказа от своих желаний, это повод для очередного превращения мечты в цель. И если вы этого не делаете, значит, вы остаетесь в плену своих алиби. ТРЕТЬЕГО НЕ ДАНО. Поэтому, когда вы ставите перед собой серьезные цели, откажитесь от алиби!

Записать на флип-чарте рядом с цифрой 4 слово «опасности», а участников прошу в своих рабочих тетрадах записать три главные опасности, которые могут встать на пути достижения цели.

Шаг 5. Подбираем для себя символическую награду.

Спросите участников: «Чем вы себя наградите, когда ваша цель будет достигнута?» И очень часто услышите в ответ: «Как же, достижение цели — это и есть награда (поступление в вуз, новая работа, квартира, машина и т. д.)».

Подумайте вот над чем. Представьте, что в спорте отменили медали, вымпелы, кубки, знамена, пьедесталы, национальные гимны, звания. Станет тогда спорт другим? Я уверен, что многие спортсмены не смогут выступать без этих символических наград. Символическая награда за победу (например, звание олимпийского чемпиона) не менее важна, чем сама победа!

Достижение наших целей — это в некотором смысле соревнование с самим собой. Вам приходится побеждать самого себя — так придумайте себе награду заранее. Изготовьте этот памятник своей победе (достижению цели) в самом начале пути. Скажите себе: «Памятник уже готов, останется только его установить!»

Символическая награда может представлять собой как очень конкретную вещь, так и некоторое ритуальное действие (путешествие, поход в ресторан).

Например, некоторые люди, продвигаясь годами к собственному жилью, заранее готовят «подкову, молоток и гвоздик» и ждут того момента, когда смогут прибить подкову к двери своей квартиры (на счастье).

Я прошу участников группы придумать и записать свою символическую награду, а сам в это время пишу рядом с цифрой 5 слова «символическая награда».

Шаг 6. Договор с самим собой.

Присмотритесь внимательно к шагам (пунктам) превращения мечты в цель (см. выше). На что это похоже? Если вам приходилось держать в руках обычный хозяйственный договор, то вы обнаружите много аналогий.

Любой хозяйственный договор содержит пункты о предмете договора (критерии достижения цели).

В тексте договора почти всегда имеются соглашения о плате (размере вознаграждения).

Есть указания на сроки (даты исполнения).

Во многих договорах можно встретить отдельные пункты, описывающие особые условия реализации договора (форс-мажор и т. п.).

Случается, что за успешное исполнение условий договора предусматриваются премии (бонусы).

Наконец, договор, как правило, составляется в письменном виде...

Этот шестой шаг сделать очень легко. Нужно просто записывать на бумаге результаты предыдущих шагов.

Шаг 7. Ежедневное чтение договора себе ВСЛУХ.

На первый взгляд, это самый странный пункт технологии превращения мечты в цель. Кажется, что чтение вслух договора с самим собой — это пустая

и глупая трата времени». Особенно если учесть, что чтение проходит в одиночестве.

«Зачем?» — спросите вы. Переадресуйте этот вопрос своей группе. Вот что вы можете услышать в качестве ответов:

программируем себя;
напоминаем себе о цели;
заряжаем себя уверенностью.

Согласитесь, все это очень важные причины. И все это действительно происходит. Я добавлю к этому списку и свой аргумент. А чтобы понятнее был мотивационный механизм 7-го шага, предложу вам решить такую задачу.

Представьте, что вы сели в автобус без окон. Мотор заработал, корпус задрожал и начал качаться. Скажите, мы едем или стоим на месте? Неизвестно. Что, говорите, хорошо бы в окно взглянуть? А если вам позволят только руку в окно высунуть? Тогда сила ветра, которую вы почувствуете ладонью, может подсказать вам о скорости движения.

Что происходит с человеком, который начал читать свой договор себе вслух? Если день прошел, а этот человек ничего не сделал сегодня для того, чтобы продвинуться «хоть на миллиметр» к своей цели, то тогда наш воображаемый герой будет испытывать (почти неизбежно) чувство вины перед собой. При этом чувство вины он будет ощущать физически (буквально всем своим телом). На следующий день чувство усилится, а через несколько дней (поверьте) станет невыносимым. Путь всего два: или начать все-таки что-то делать, или успокоиться и отказаться (на время или навсегда) от своей цели.

Смысл 7-го шага — постоянно поддерживать себя в тонусе и обеспечивать ежедневное продвижение (хоть малыми шагами) к поставленной цели.

Итоговый круг «интересное-полезное».

Приложение 6

Ход Занятия № 6 Профилактика ВИЧ\СПИДа среди учащихся.

Введение. Оценка уровня информированности. Актуализация проблемы.

Сегодня мы поговорим о «чуме 20 века», заболевании, которое поразило человечество. Речь пойдет о вирусе, вызывающем иммунодефицит человека - ВИЧ и заболевании СПИД – синдром (комплекс симптомов) приобретённого(неврождённого состояния) иммунодефицита (организм не может сопротивляться большинству инфекций).

1 декабря – Всемирный день борьбы с ВИЧ – инфекцией и СПИДом. Впервые ВИЧ был обнаружен в 50-е годы в Африке. В 1981 г. В США умерло 130 человек, в 1985г. – в России 1 человек. В 2003 г. В России проживало более 231000 инфицированных. Точную цифру назвать невозможно, т.к. 100% обследования не проводилось. В настоящее время...?

Игра «Степной огонь».

Сейчас будет проводиться игра. (При этом ведущий не объясняет смысл игры, а сразу переходит к представлению первого условия). После подготовительной процедуры вы вступите друг с другом в не менее чем три «сексуальных контакта» с тремя партнёрами. Четвёртый сексуальный контакт может быть по желанию. обозначаться сексуальный контакт будет рукопожатием.

После небольшого пояснения вы должны будете встать в круг лицом внутрь и закрыть глаза. По условию игры об одном из участников известно, что он\она до этого имели сексуальный контакт с ВИЧ-инфицированным человеком и, возможно, заразился\заразилась. (Этого человека назначает ведущий прикосновением к его\её спине во время обхода стоящих с закрытыми глазами в кругу участников). «Инфицированный\ая» должен будет при рукопожатии – «сексуальном контакте»- передать своему партнёру определённый знак – почесать ладонь «партнёра» указательным пальцем. (ведущему следует показать этот знак!!!) В дальнейшем каждый, получивший этот знак, должен передавать его всем следующим своим «партнёрам». Те, в свою очередь, - всем своим последующим «партнёрам».

Участники одновременно подходят друг к другу и вступают в «контакты».

Когда участники закончат вступать в «контакты» ведущий говорит:

Теперь все, кто получил знак соберитесь в середину круга, а тех, кто знак не получил – образуйте внешний круг.

Обсуждение.

Что вы испытывали, когда вас заразили? (утрирована скорость распространения болезни).

Ежедневно заражается 15 тыс. человек,

Каждый час – 600 человек,

Каждую минуту – 10 человек.

Дискуссия.

- В нашем городе есть ВИЧ-инфицированные?
- Их много или мало?
- Нужно ли говорить об этой проблеме в наше время?

Анкета информированности по вопросам ВИЧ-СПИДа.

Возраст: _____ Пол: _____ Источник Вашей информации о ВИЧ\СПИД до настоящего времени _____

Отметьте варианты Вашего ответа, пользуясь сокращениями В-верно, Н-неверно, ?-не знаю.

1	Можно носить ВИЧ в крови и не знать об этом	В	Н	?
2	Можно быть больным СПИД и выглядеть здоровым	В	Н	?
3	Все «голубые» болеют СПИДом	В	Н	?
4	Мать, носящая ВИЧ, может передать его своему ребёнку	В	Н	?
5	СПИД может быть вылечен, если начать лечение рано	В	Н	?
6	Можно заразиться ВИЧ через укусы насекомого	В	Н	?
7	Можно заразиться ВИЧ при сдаче крови	В	Н	?
8	ВИЧ может проникать через неповреждённую кожу	В	Н	?
9	Я не такой человек, чтобы заразиться ВИЧ.	В	Н	?
10	Учащиеся, носители ВИЧ должны посещать занятия.	В	Н	?
11	Нужно ли говорить с сексуальным партнёром об использовании презервативов?	В	Н	?
12	Можно ли предохранить себя от ВИЧ обмыванием после сексуального контакта?	В	Н	?
13	Это предусмотрительно – избегать нахождения рядом с человеком, имеющим ВИЧ\СПИД.	В	Н	?
14	Если некто получил отрицательный анализ на антитела к ВИЧ, ему\ей не нужно беспокоиться о СПИД	В	Н	?
15	Использовать общие иглы с друзьями при прокалывании ушей, татуировании или употреблении наркотиков не опасно.	В	Н	?
16	Только взрослые болеют ВИЧ/СПИД.	В	Н	?
17	Можно заразиться ВИЧ:			
	А) в плавательном бассейне,	В	Н	?
	Б) через сидение унитаза,	В	Н	?
	В) находясь в кабинете врача,	В	Н	?
	При небезопасном сексуальном контакте,	В	Н	?
	При объятиях с человеком, больным ВИЧ/СПИД.	В	Н	?
18	Человек может защитить себя от ВИЧ:			
	А) если не занимается сексом,	В	Н	?
	Б) используя противозачаточные таблетки,	В	Н	?
	В) правильно используя презервативы,	В	Н	?
	Г) избегая грязных мест общественного пользования.	В	Н	?
19	Вирус иммунодефицита человека:			
	А) быстро погибает вне организма,	В	Н	?
	Б) находится в воздухе,	В	Н	?
	В) находится в крови, сперме, вагинальной жидкости.	В	Н	?
20	СПИД снижает сопротивляемость организма к инфекциям.	В	Н	?
21	Люди без симптомов не могут быть источником ВИЧ.	В	Н	?
22	Все люди с ВИЧ/СПИД должны быть изолированы.	В	Н	?

Информационный блок.

ВИЧ переходит в СПИД, т.к. ВИЧ – начальная стадия заболевания СПИД.

Вирус- простейшая доклеточная форма жизни. Вирус ВИЧ имеет две оболочки – внешнюю и внутреннюю. Внешняя оболочка представлена белковой

зубчатой поверхностью, которой вирус присоединяется к здоровой клетке, содержащей ДНК. Белки, располагающиеся на поверхности внешней оболочки, разрывают поверхность клетки и впрыскивают РНК, содержащуюся во внутренней оболочке вируса. После этого клетка начинает работать как «фабрика» по производству вирусов.

Вирус, попадая в организм, постепенно разрушает иммунную систему и делает её неспособной бороться с различными инфекциями. У большинства людей вскоре после заражения наступает период острой инфекции: резко увеличивается количество вируса в крови (виремия).

Часто, но не во всех случаях, при этом развиваются симптомы, похожие на грипп. Острый период вскоре проходит; через 1-3 месяца после заражения в организме вырабатываются антитела к ВИЧ, количество вируса значительно снижается

ВИЧ продолжает размножаться, производя каждый день миллиарды новых вирусов, а иммунная система активно борется с инфекцией, удерживая ее под контролем. Однако человек, в организме которого идет борьба с болезнью, чаще всего даже не подозревает об этом, поскольку не ощущает никаких симптомов. Люди, инфицированные ВИЧ, могут выглядеть и чувствовать себя здоровыми очень долго – от 2 до 12 и более лет. В этот период многие, не зная, что они заражены, передают вирус другим людям.

Со временем иммунитет заразившегося настолько ослабевает, что организм не может справиться даже с теми инфекциями, которые обычно людям не приносят вреда. Развиваются такие редкие болезни, как пневмоцистная пневмония (воспаление легких), саркома Капоши (опухольное заболевание кожи) и др. Стадия, когда иммунитет ВИЧ-инфицированного человека находится почти на «нуле», и у него появляются такие редкие болезни, называется СПИДом.

Однажды проникнув в организм, вирус остаётся там на всю жизнь. Лекарства от этого вируса пока не придумали, и единственное, чем может помочь современная медицина – это средства, которые сдерживают развитие вируса и борются с болезнями, вызываемыми ВИЧ.

Есть только один способ узнать является ли человек ВИЧ-инфицированным, - это сделать анализ крови. Анализ следует делать не ранее 3-6 месяцев с момента возможного заражения, так как антитела к ВИЧ раньше можно в крови не обнаружить

Как же человек заражается ВИЧ-инфекцией?

ВИЧ не может находиться вне организма человека, так как он быстро разрушается. Единственным местом, где он чувствует себя хорошо и может двигаться, являются жидкости организма человека

- Какие жидкости находятся в организме человека? (ответы записываются на доске).
- Какие из них не представляют угрозы заражения? (вычеркнуть)

В итоге должны остаться кровь, выделения из половых органов и грудное молоко.

Итак заражение происходит через кровь, половые контакты и грудное молоко

ВИЧ не передается:

- Если здороваться за руку с зараженным человеком;
- Если посещать один бассейн, баню, пользоваться одним туалетом, душем;
- Если есть из одной тарелки;
- Воздушно-капельным путём (при кашле, чихании);
- Если комар или другое насекомое укусит сначала зараженного, а потом здорового человека.

Анализ на ВИЧ можно сделать в «кабинете профилактики ВИЧ-инфекции».

Существуют также другие опасные венерические инфекции, передающиеся половым путем. Это сифилис, гонорея, трихомоноз, хламидиоз, генитальные бородавки, герпес генитальный, гепатит В.

Эти инфекции также проходят часто бессимптомно и опасны тяжелыми осложнениями и бесплодием.

«Мозговой штурм».

Давайте подумаем, как избежать заражения ВИЧ-инфекцией.

1. Через кровь.
2. половые контакты.
3. от матери к ребёнку

Приобретение практических навыков. Игра «Степень риска».

Материалы: карточки с надписью «высокий риск», «небольшой риск», «риск отсутствует», карточки с обозначением ситуаций риска заражения.

На полу размещаются карточки «высокий риск» - «небольшой риск» - «риск отсутствует» по одной воображаемой линии.

Каждому участнику дается карточка с ситуацией контакта с ВИЧ-инфицированным человеком:

- Поцелуй в щеку - РО
- Инфекция в лечебном учреждении - НР
- Половая жизнь в браке - РО
- Переливание крови - РО
- Пользование чужой зубной щеткой - РО

- Плавание в бассейне - РО
- Глубокий поцелуй - НР
- Уход за больным СПИДом - РО
- Укус комара - РО
- Множественные половые связи - ВР
- Проживание в одной комнате с больным СПИДом - РО
- Нанесение татуировки - НР
- Объятия с больным СПИДом - РО
- Пользование общественным туалетом - РО
- Укус постельного клопа - РО.
- Пользование одной иглой для инъекций - ВР

Сейчас пусть каждый участник по очереди зачитает вслух надпись на его карточке и положит её на тот участок линии риска, который, по его мнению, наиболее точно отражает степень риска заражения ВИЧ.

Заполнение заключительной анкеты.

Заключительная анкета.

Пожалуйста, заполни эту анкету. Свои имя и фамилию писать не надо. Только отмечай в квадратиках крестиком те варианты ответов, которые тебе подходят. Не подглядывай в чужие анкеты. Если ты случайно сделаешь ошибку, ты , можешь её исправить – главное, чтобы было понятно, что ты хотел сказать. Когда заполнишь всё, сложи листочек пополам, чтобы твоих ответов не было видно и сдай его. Старайся отвечать честно.

1. Твой пол: юноша _____ девушка _____
2. Оцени в баллах, насколько тебе понравился курс в целом (обведи кружком):

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---
3. Изменилось ли после курса твоё мнение относительно употребления:

Наркотиков	_____да	_____нет
Алкогольных напитков	_____да	_____нет

Табака ____да ____нет

4. Как ты считаешь, поможет ли этот курс твоим одноклассникам не употреблять:

Наркотики ____да ____нет

Алкогольные напитки (включая пиво) ____да ____нет

Табак ____да ____нет

Итоговый круг «Интересное-полезное» и игра «Пожелания».

Давайте на этом завершающем занятии по традиции поделимся по кругу друг с другом, насколько понравился или не понравился курс в целом, что он дал нового, что было интересным, что – полезным, насколько оправдались или не оправдались ваши ожидания.

После того как все выскажутся, проводится игра «Пожелания». Для неё необходимо заготовить заранее листы бумаги, фломастеры и булавки по количеству участников. Каждому участнику на спину булавкой прикрепляют лист, после чего все свободно ходят по классу и пишут на листах пожелания друг другу. Через какое-то время можно остановить процесс, чтобы каждый смог прочитать пожелания, которые ему написали. После игры необходимо провести завершающий ритуал.

Завершающий ритуал.

Надо постараться, чтобы обстановка была торжественной и тёплой, чтобы завершающий ритуал запомнился ученикам. Можно сказать несколько тёплых слов в адрес каждого из них и выдать всем какие-нибудь знаки отличия (например, бумажные медальки или «дипломы») или организовать чаепитие.